

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari rumusan masalah penelitian ini, dan hasil dari penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Tidak terdapat hubungan fleksibilitas dengan kelincahan atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan tidak signifikansinya data penelitian. Karena nilai $\text{sig } 0,429 > 0,05$ maka H_0 diterima maka data tidak berhubungan. Fleksibilitas memberikan kontribusi sebesar 3,7 % kepada kelincahan atlet kumite cabang olahraga karate.
- 2) Tidak terdapat hubungan fleksibilitas dengan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan tidak signifikansinya data penelitian. Karena nilai $\text{sig } 0,729 > 0,05$ maka H_0 diterima maka data tidak berhubungan. Fleksibilitas memberikan kontribusi sebesar 4,7 % kepada daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate.
- 3) Tidak terdapat hubungan fleksibilitas dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan tidak signifikansinya data penelitian. Karena nilai $\text{sig } 0,654 > 0,05$ maka H_0 diterima maka data tidak berhubungan. Fleksibilitas memberikan kontribusi sebesar 5,2 % kepada kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan fleksibilitas sangat penting untuk atlet kumite, sehingga peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memperhatikan latihan fleksibilitas sama baiknya seperti latihan taktik dan teknik, dengan pemberian latihan yang terukur dan teratur tentunya. Dari hasil kesimpulan diatas peneliti akan menyampaikan beberapa rekomendasi mengenai penelitian ini, antara lain :

- 1) Bagi para pelatih karate khususnya pelatih nomer kumite agar lebih memperhatikan pemberian latihan fleksibilitas kepada atletnya, sehingga program latihan yang telah dibuat dapat memberikan hasil yang maksimal.

- 2) Bagi para atlet, penelitian ini menjadi bahan ajar bahwa latihan fleksibilitas sangat penting untuk mendukung kelincahan dan daya tahan otot tungkai mereka, sehingga atlet dapat mengerti akan pentingnya latihan fleksibilitas didalam proses latihan.